

اليود

- نحتاج إلى مادة اليود حتى ينمو كل من جسمنا وعقلنا.
- لا تولد أجسامنا مادة اليود ويجب أن نحصل عليها من خلال الطعام الذي نتناوله.
- تحتاج النساء اللواتي ترضعن من الثدي إلى 220 – 250 مايكروغرام من اليود.
- توجد كميات قليلة جدا من اليود في الأطعمة الطبيعية.
- استعملي ملح اليود وتناولي فيتامينات متعددة/قبل الولادة تحتوي على 150 مايكروغرام من اليود على الأقل.



اشتر الملح المعالج باليود
عند التسوق

Supplement Facts

Serving Size - 1 capsules
Servings per Container - 90

	Amount per Serving	% Daily Value
Iodine (as potassium iodide)	150mcg	100%
Zinc (Chelazome®, zinc amino acid chelate)	15mg	100%
Selenium (from L-selenomethionine)	400mcg	571%
Copper (Chelazome®, copper amino acid chelate)	2mg	100%



برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC) بولاية واشنطن
تم استخراج المعلومات من برنامج WIC بولاية أوريغون



DOH 960-296 January 2011 Arabic

لمن يشكو من إعاقات خاصة تتوفر هذه الوثيقة تحت الطلب في صيغ أخرى.
لتقديم طلب اتصل بالرقم التالي 1-800-841-1410 (1-800-833-6388 لمن يشكو من صعوبة في السمع).

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON